



10月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み	
1	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグ わかめサラダ クリームスープ		コッペパン じゃがいも	ハンバーグ 牛乳 スキムミルク	トマト にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ グリーンピース	幼448 小584 中750		
2	水	麦ごはん 牛乳 きのことさつま芋のカレー ブロッコリーとちくわの和風サラダ オレンジ		ごはん 麦 さつまいも さとうごま	油 とりにく ちくわ 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ コーン エリンギ オレンジ	幼124 小642 中819	幼牛乳のみ	
3	木	セルフ鶏ささみバーガー(サンドパン) 牛乳 ひじきサラダ きのことスープ		サンドパン こむぎこ さとう じゃがいも	油 とりささみ ベーコン 牛乳 あおのり ひじき	にんじん パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン エリンギ しめじ	幼488 小602 中763		
4	金	麦ごはん 牛乳 いわしかば焼き 和風あえ 油あげみそ汁		ごはん 麦 こむぎこ さとう	油 いわし ちくわ 油揚げ とうふ	にんじん こまつな はくさい もやし	幼475 小665 中811		
7	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボー豆腐		ごはん 麦 はるさめ ぎょうざ	油 ごま油 ぶたにく とうふ	にんじん にら キャベツ もやし ねぎ しいたけ	幼 - 小676 中854	幼稚園	
8	火	食パン 牛乳 たこナゲット パプリカサラダ 豆のシチュー		食パン じゃがいも	油 タコナゲット 大豆 いんげん豆 とりにく	牛乳 パプリカ にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ ねぎ	幼498 小499 中724	小学校	
9	水	麦ごはん 牛乳 なつとう 切り干し大根サラダ 肉じゃが		ごはん 麦 じゃがいも	油 なつとう ぶたにく とりにく	牛乳 にんじん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく えだまめ	幼124 小647 中822	幼牛乳のみ	
10	木	セルフホットドッグ(カットコッペパン) 牛乳 ウインナー ブロッコリーのごま風味 ミネストローネ ブルベリーゼリー	[目の愛護デー給食]	コッペパン ごま さとう マカロニ	オリーブ油 とりにく ベーコン ピーンズ	牛乳 ブルベリー ブロッコリー にんじん トマト キャベツ たまねぎ コーン セロリー	幼519 小612 中790	幼年少	
11	金	ごはん 牛乳 焼き魚(さけ) ひじきと糸かまのサラダ 鶏ごぼう汁	食育week	ごはん	油 さけ とうふ かまぼこ とりにく	牛乳 にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ コーン	幼482 小618 中825		
15	火	コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ パンプキンポタージュ オレンジ	[お誕生日おめでとう給食]	コッペパン	とりにく ベーコン	牛乳 にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム オレンジ	幼547 小668 中842		
16	水	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ(ワカメソース) たくわんあえ ◎煮ごみ	◎[佐賀県郷土食]	ごはん 麦 さつまいも きら あずき こむぎこ	油 とりにく たら たまご	牛乳 ごま油 にんじん さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ	幼124 小675 中852	幼牛乳のみ	
17	木	中華めん 牛乳 金平はるまき カミカミサラダ 味噌ラーメン りんご	[かみかみ給食]	かゆかめん さつまいも こむぎこ ごま さとう	油 ごま油 ぶたにく いか	牛乳 ごま油 にんじん にら キャベツ きゅうり もやし ごぼう れんこん だいこん ながねぎ しいたけ コーン りんご	幼570 小688 中792	幼代替予定	
18	金	ゆかりごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) ☆彩どりきんぴら たまごスープ	みんなで食べる国見の日 ☆藤田地区 井砂さん	ごはん めんぶん ごま	油 ほっけ たまご かまぼこ とうふ	牛乳 ほうれんそう あかじそ にんじん ピーマン ごぼう れんこん たけのこ ながねぎ しいたけ こんにゃく	幼562 小649 中811	幼年中長	
21	月							幼124 小 - 中 -	幼牛乳のみ 小学校 中学校
22	火	祝日<即位礼正殿の儀>のため休み							
23	水	ごはん 牛乳 ツナごはんの具 しめじと菊のあえもの 根菜汁		ごはん さとう ごま さといも	油 ツナ とりにく とうふ	牛乳 にんじん ほうれんそう はくさい ぎょう ながねぎ しめじ きく こんにゃく	幼542 小638 中789		
24	木	コッペパン 牛乳 鶏のガーリック焼き マカロニサラダ コンソメスープ		コッペパン マカロニ じゃがいも	油 とりにく ベーコン	牛乳 にんじん パセリ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリー しめじ	幼511 小597 中786		
25	金	赤飯 牛乳 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草のおひたし 祝豚汁	学校給食地産地消推進事業 鹿島神社秋祭りお祝い献立	ごはん あずき さといも	油 さけ ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし ごぼう はくさい ながねぎ	幼549 小639 中795		
28	月	麦ごはん 牛乳 千草あえ ポークカレー りんご		ごはん 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油 ぶたにく たまご	牛乳 ごま油 にんじん トマト キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー こんにゃく グリーンピース りんご	幼515 小693 中861		
29	火	コッペパン 牛乳 チキンカツ 海藻サラダ とうふスープ		パン じゃがいも	油 チキンカツ ちくわ とうふ	牛乳 ごま油 にんじん わかめ もやし コーン たまねぎ ねぎ	幼543 小 - 中735	小学校	
30	水	ごはん 牛乳 豚カツの焼肉ソースがけ おひたし みそ汁		ごはん ごむぎこ じゃがいも めんぶん	油 ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ごま油 にんじん ピーマン ことまつな パプリカ たまねぎ キャベツ もやし	幼124 小643 中818	幼牛乳のみ	
31	木	黒パン 牛乳 かぼちゃクロック ほうれん草のごまネーズあえ 鶏肉のフオー		黒パン ごま ビーフン ごむぎこ	油 とりにく ハム	牛乳 かぼちゃ ほうれんそう にんじん ことまつな はくさい たまねぎ もやし しいたけ	幼558 小670 中849		

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小644	25.7	18.6	85.5	389	5.4	2.4
中804	29.8	22	109.7	416	6.2	2.5
幼561	21.9	16.9	68.3	322	4.7	1.9

運動に適した健康な体づくり

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物(ごはんなど)をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。



10月10日は目の愛護デー

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか? レバー
10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。

